

Treenime keha ja vaimu!

TASUTA

MEMME-TAADI JOOGA

teisipäeviti 9.00 - 10.00



pehmed harjutused



mõnusad hingamistehnikad



lõdvestav meditatsioon



Võimalusel kaasa: matt ja pleed

**Meie trennist saad hea tuju
ja naeratuse näole terveks päevaks**



Tähtvere päevakeskuses, Veski 35
Juhendaja: Piret Lihtsa, tel. 5106413